Oregon SCIENTIFIC

Heart Rate Monitor
MODEL: SE128

USER MANUAL



EN

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Heart Rate Monitor (SE128). The SE128 is a very useful sports & fitness product that can help you achieve and maintain your optimum exercise zone by monitoring your heart rate while exercising. The SE128 bundles a heart rate transmitter and receiver watch complete with real-time clock, stopwatch, and backlight functions.

KNOW YOUR DATA

To help achieve the maximum health benefits from your workout program, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR) training zone
- Upper heart rate limit
- Lower heart rate limit

MHR is expressed in beats per minute. You can get your MHR from a MHR test, or you can estimate it using the following formula:
220 - age = MHR
There are several training zones that that are relevant to a fitness program. The most popular zone range is from 50% to 80% of your maximum heart rate. This is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat, and become fitter. When programming your watch, the lower % of the zone you choose becomes your lower heart rate limit and the higher % becomes the upper heart rate limit.

50% – 60%	Moderate Activity
60% – 70%	Weight Management
70% – 80%	Aerobic Zone
80% – 90%	Anaerobic Threshold Zone
90% – 100%	Red Line Zone (maximum capacity)

The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training zone.
For example:
A 40-year-old user training for basic health maintenance:
- His Upper Heart Rate Limit [220 - 40(age)] x 78%
- His Lower Heart Rate Limit [220 - 40(age)] x 65%

TRAINING ZONES

Always warm up before exercise and select the training zone that best suits your physique. Exercise regularly, 20 to 30 minutes per session, three to four times a week for a healthier cardiovascular system.
There are three training zones, as described below:

TRAINING ZONE	MHR%	DESCRIPTION
Health Maintenance	65-78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
Aerobic Exercise	65-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can be maintained for a long period of time.
Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

WARNING Determining your individual training zone is a critical step in the process towards an efficient and safe training program. Please consult your doctor or health professional to help you determine your maximum heart rate, upper and lower limits, exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

RECEIVER / WRIST WATCH CONTROL BUTTONS



1. **SET** button: Changes values in Settings mode; turns the alarm ON /OFF in Alarm mode; resets the stopwatch.
2. **MODE** button: Changes operating modes or press and hold to enter Settings mode.
3. **START / STOP** button: Starts or stops the stopwatch.
4. (light) / (lock) button: Turn on backlight; lock / unlock keypad
5. (heart) **/ KCAL** button: Displays your heart rate or press and hold to activate the high / low heart rate alert.
6. **Kg / Lb**: Weight units in Kilograms or in pounds
7. (key) : Indicates keypad is locked
8. (alarm) : Indicates alarm is ON
9. **KCAL** calorie icon
10. (heart) heart rate icon, flashes to indicate successful connection with the chest belt.
11. ▲ / ▼ Upper / Lower heart rate limits achieved
12. (battery) low battery icon
13. (stopwatch) stopwatch icon

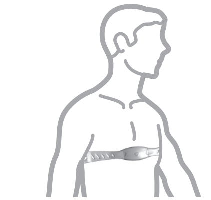
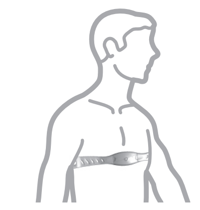
THE TRANSMITTER

The transmitter is used to count your heartbeat and transmit the data to the receiver. To put it on:

1. Wet the conductive pads on the underside of the transmitter with water or a conductive gel to help establish a solid contact.



2. Strap the transmitter across the chest. Adjust the strap until the transmitter sits snugly below the pectoral muscles for an accurate heart rate signal.

HINTS
- The position of the transmitter affects its performance. Move the transmitter along the strap for the best transmission. Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it takes the transmitter a while to function steadily. This is normal, as the conductive pads need a film of sweat to improve contact with the skin.

THE RECEIVER

The receiver comes in the format of a wristwatch.




EFFECTIVE RANGE

The transmitter and receiver will start transmitting and receiving signals after the batteries are in place. When the battery is full, both units can be worn or mounted up to 76 cm (30 inches) apart.
If signals become unsteady:
- Shorten the distance between the transmitter and receiver.
- Re-adjust the position of the transmitter.
- Check the batteries. Replace them when necessary.

USE IN THE WATER

The SE128 wristwatch is water-resistant up to 50 meters (164 feet).

	RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING/ SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING/ DEEP WATER DIVING
50M / 164 FEET	OK	OK	OK	OK	NO

NOTE Set the unit before exposing it to excessive water. Pressing the keys while in the water or during heavy rainstorms may cause water to enter the unit.

OPERATION

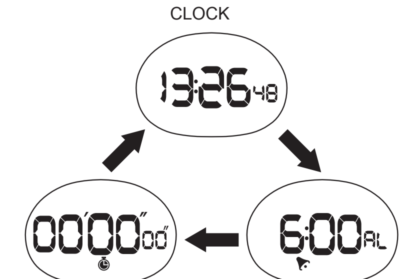
THE BACKLIGHT

Press (light) to turn backlight ON for 5 seconds.

ACTIVATING KEYPAD LOCK

To toggle keypad lock ON / OFF:
Press and hold (light) for 2 seconds. (key) indicates keypad is locked.

OPERATING MODES



Press **MODE** to switch between:

- Clock mode
- Alarm mode
- Stopwatch mode

HR / KCAL MODE

HEART RATE MEASURMENT

Press (heart) / **KCAL** to enter HR Measurement mode. Press **MODE** to return to previous mode.

NOTE When no signals are received or the measurement is out of range for five minutes, the receiver will automatically return to the previous operating mode.

HEART RATE LIMITS

The heart rate limits help you determine if you are exercising within your training zone.
- If you go above your limits ▲ will flash
- If you go below your limits ▼ will flash

To set the heart rate limits:
1. Press (heart) **/ KCAL** to navigate to **HR** measurement mode.
2. Press and hold **MODE** until ▼ appears.
3. Press **SET** to choose the lower limit, then press **MODE** to confirm.
4. Press **SET** to choose the upper limit ▲, then press **MODE** to confirm.

NOTE The upper limit must exceed the lower limit. The transmitter will adjust the ranges automatically according to the data entered. You can also activate the heart rate limit alert function, so the transmitter will emit a beeping sound when the limits are exceeded.

To activate the heart rate limits alarm:
1. Press (heart) / **KCAL** to Navigate to **HR** measurement mode.
2. Press and hold (heart) / **KCAL**.

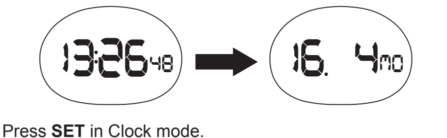
ICON	HIGH / LOW ALARM
(heart icon)	On
No Icon	Off

TIME AND DATE

To set the time and date:
1. Press **MODE** to navigate to Clock mode.
2. Press and hold **MODE** to enter settings.
3. Press **SET** to scroll through the setting options. The setting sequence is as follows: 12 / 24-hour time; hour; minute; day-month / month-day; month; day; day of the week.
4. Press **MODE** to confirm.

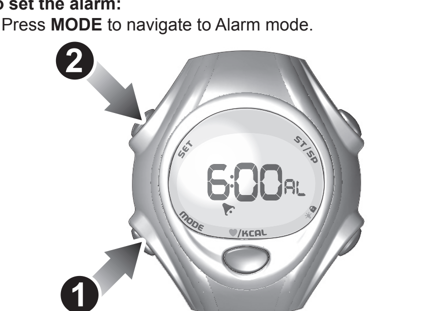
TIP Press and hold **SET** to rapidly scroll through value settings.

To display the date:



Press **SET** in Clock mode.

NOTE If no key is pressed for ten seconds, the display will return to Clock mode.
To set the alarm:
- Press **MODE** to navigate to Alarm mode.



- Press and hold **MODE** to enter settings.
- Press **SET** to scroll through the setting options. The setting sequence is as follows: hour; minute.
- Press **MODE** to confirm.

To activate or deactivate the alarm:
1. Press **MODE** to navigate to Alarm mode.
2. Press **SET** to turn the alarm on or off. A (alarm) will indicate that the alarm has been activated.

NOTE When the alarm clock is activated, it will sound at the set time every day. Press any button to stop the alarm for that day. The alarm clock is still active and will set off again the following day.

STOPWATCH

To use the stopwatch:
- Press **MODE** to Navigate to Stopwatch mode.



- Press **ST/SP** to start the stopwatch.
- Press **ST/SP** to stop the stopwatch.
- Press and hold **SET** to reset.

NOTE Unless you stop the stopwatch, "(stopwatch)" will blink in all modes to remind you that the stopwatch is still timing.

USER DATA

To access the full benefits of this product, set up your user data before you exercise. This will automatically enable the watch to calculate the level of calories burned when exercising. This information helps you track your progress over time.

To set user data:
1. Press (heart) / **KCAL** to navigate to **HR** measurement mode.
2. Press and hold to **MODE** to enter **USER DATA** mode.
3. Press **MODE** to scroll through the setting options. The setting sequence is as follows: set Lower limit; set Upper limit; set Age; set Weight unit; set Weight.
4. Press **SET** to increase values.
5. Press **MODE** to confirm.

NOTE You must enter your user data to enable the calorie count function.

To view the amount of calories burnt:
- Press (heart) / **KCAL** to navigate to HR mode.
- Press (heart) / **KCAL** to view calories burnt.

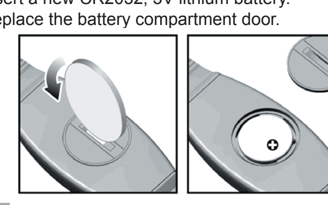
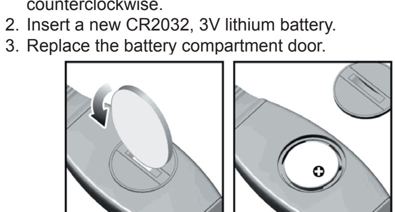
NOTE The calorie display will only appear for approximately 3 seconds.

ADDITIONAL INFORMATION

BATTERY

The SE128 uses a CR2032 lithium battery for the transmitter and a CR2032 for the receiver. Both are included with the unit. When the receiver battery is running low, the low battery indicator (battery) will light up on the watch display.
If the heart rate readings become erratic or stop, your transmitter battery may need replacing.

To change the battery:
1. Open the transmitter battery lid with a coin by turning it counterclockwise.
2. Insert a new CR2032, 3V lithium battery.
3. Replace the battery compartment door.

NOTE Take care not to touch the two contacts otherwise the battery can discharge. If you are unsure about the procedure consult your dealer.

ENERGY SAVING FEATURE

If the watch receives no transmitter signal after 5 minutes, the SE128 will switch back to the previous display mode.

SPECIFICATIONS

Real time clock	12/24 hour with hour / minute / second
Stopwatch	00:00:00 to 29:59:59 (hrs: min: sec)
Heart rate	30 - 240 bpm
Upper limit	80 - 240 bpm
Lower limit	30 - 220 bpm
Calorie range	0 - 9999 kcal
Power	Watch 1 x CR2032 3V battery Chest belt 1 x CR2032 3V battery
Operating temp	-10°C to +50°C (14°F to 122°F)
Storage temp	-20°C to +60°C (-4°F to 140°F)
Water resistant	Up to 50 meters (164 feet) without pressing keys

PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:
- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use luke warm water and mild soap to clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never use the products in hot water or store them when wet.
- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Do not use the chest belt in aircrafts or hospitals. The use of radio frequency products can cause malfunctions in the control devices of other equipment.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.
- When disposing of this product, do so in accordance with your local waste disposal regulations.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products.

If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit:
www2.oregonscientific.com/service/support.asp
OR
Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:
www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

Moniteur De Pulsations Cardiaques
Modèle : SE128

MANUEL DE L'UTILISATEUR

FR

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le Moniteur de Pulsations Cardiaques Oregon Scientific™ SE128. Le SE128 est un appareil très utile pour le sport et la mise en forme, qui peut vous aider à atteindre et maintenir l'optimisation de votre séance d'exercice, en gérant votre rythme cardiaque pendant l'exercice. Le SE128 comprend un transmetteur de pulsations cardiaques et un récepteur en une montre bracelet complète, avec l'heure, le chronomètre et la fonction rétro éclairage.

CONNAÎTRE VOS DONNEES

Afin d'obtenir le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice physique, pour entretenir votre forme, il est important que vous connaissiez :
- La zone d'exercice de vos pulsations cardiaques maximum (RCM)
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques

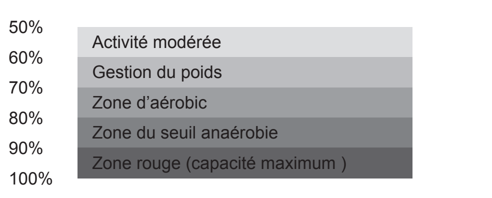
Le RCM est exprimé en pulsations par minute. Vous pouvez obtenir votre RCM à partir d'un test RCM, ou bien à l'aide de la formule suivante :

RCM = 220 - âge

Il y a plusieurs zones d'exercice, qui sont relatives au programme de remise en forme.

L'échelle de la zone la plus courante est de 50% à 80% de votre rythme cardiaque maximum.

C'est dans cette zone que vous obtiendrez des bénéfices cardiovasculaires, que vous brûlerez les calories et serez en meilleure forme. Quand vous programmez votre montre bracelet, le % le plus bas de la zone que vous choisissez devient votre seuil inférieur de pulsations cardiaques et le % le plus élevé devient votre seuil supérieur de pulsations cardiaques.



Les seuils inférieur et supérieur de pulsations cardiaques sont calculés en multipliant votre RCM par les pourcentages sélectionnés pour votre séance d'exercice.

Par exemple :

Un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne normalement pour entretenir sa forme doit avoir :
- Son seuil supérieur de pulsations cardiaques [220 – 40 (âge)] x 78%
- Son seuil inférieur de pulsations cardiaques [220 – 40 (âge)] x 65%

ZONE D'EXERCICE

Toujours s'échauffer avant l'exercice, et sélectionnez la zone d'exercice qui correspond à votre physique. Faire de l'exercice régulièrement, par séance de 20 à 30 minutes et de trois à quatre fois par semaine, pour bénéficier d'un meilleur système cardiovasculaire.

Il y a trois zones d'exercice, telles que décrites ci-après :

ZONE D'EXERCICE	RCM%	DESCRIPTION
Maintien de la Forme	65-78%	Ceci est le plus faible niveau d'intensité d'exercice. Ce mode est parfait pour les débutants et pour les personnes souhaitant renforcer leur système cardiovasculaire.
Aérobic	65-85%	Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
Anaérobie	78-90%	Génère puissance et vitesse. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et ne peut être effectué longtemps.

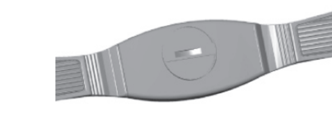
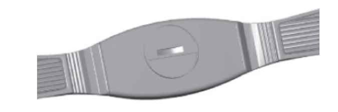
ATTENTION Déterminez votre zone personnelle de séance d'exercice est une étape critique du processus, permettant d'avoir un programme d'exercice efficace et sans danger. Veuillez consulter votre médecin ou autre professionnel de la santé, pour déterminer les seuils supérieur et inférieur de vos pulsations cardiaques maximum, la fréquence d'exercice et la durée appropriés à votre âge, à votre état physique et vos objectifs.

LES BOUTONS DE COMMANDE DU RECEPTEUR BRACELET

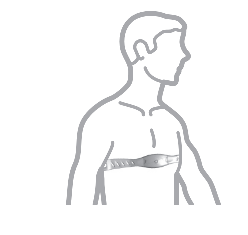
1. Bouton **Set** : modifie les valeurs en mode Settings, active et désactive l'alarme en mode Alarme, remet à zéro le chronomètre.
2. Bouton **MODE** : Change de mode ou passe au mode Settings en maintenant le bouton enfoncé.
3. Bouton **START / STOP** : Démarre ou arrête le chronomètre.
4. (light) / (lock) : Active le rétro éclairage ; verrouille / déverrouille le touches
5. (heart)/ **Kcal** : Affiche vos pulsations cardiaques, ou active vos alertes Sup. / Inf. de pulsations cardiaques en maintenant le bouton enfoncé.
6. Unités de poids en Kilogrammes ou en Livres
7. (key) Icône de verrouillage des boutons
8. (alarm) Icône d'alarme active "ON"
9. **KCAL** Icône de calories
10. (heart) Icône de pulsations cardiaques, clignote pour indiquer la connexion réussie avec la ceinture sur la poitrine.
11. ▲ / ▼ Vos seuils supérieurs et inférieurs de pulsations cardiaques sont atteints
12. (battery) Icône de faiblesse de la pile
13. (stopwatch) Icône chronomètre

LE TRANSMETTEUR

Le transmetteur est utilisé pour mesurer vos pulsations cardiaques et transmettre les données à la montre récepteur. Pour le mettre :
1. Humidifiez les pastilles conductrices placées sur la face intérieure du transmetteur, avec de l'eau ou un gel afin de permettre un bon contact.

2. Mettez le transmetteur autour de la poitrine Réglez la ceinture jusqu'à ce que le transmetteur soit bien ajusté sous les muscles pectoraux, pour garantir un taux de signal précis.



CONSEILS
- La position du transmetteur influe sur son bon fonctionnement. Déplacez le transmetteur le long de la ceinture pour une meilleure transmission. Evitez autant que possible les zones poilues.
- Dans une atmosphère sèche ou froide, le transmetteur a besoin d'un certain temps pour se stabiliser. Ceci est normal, sachant que les pastilles conductrices ont besoin d'une pellicule de sueur pour augmenter leur contact avec la peau.

LE RECEPTEUR

Le récepteur est sous la forme de montre bracelet.




CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT

Le transmetteur et le récepteur commenceront à transmettre et recevoir les signaux une fois les piles insérées. Si la pile est neuve, vous pourrez porter les deux appareils ou les installer jusqu'à 76 cm (30 pouces) de distance.

Si les signaux deviennent instables :
- Réduisez la distance entre le transmetteur et le récepteur.
- Réajustez la position du transmetteur.
- Vérifiez les piles. Remplacez-les si nécessaire.

UTILISATION DANS L'EAU

Le bracelet montre SE128 résiste à l'eau, jusqu'à 50 mètres (164 pieds).

	PLUIE ECLABOUS-SURES ETC	sDOUCHE (EAU TIEDRE ET FROIDE)	NATATION/ EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE/ SURF / SPORTS NAUTIQUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
50 M / 164 PIEDS	OK	OK	OK	OK	NO

NOTE Réglez l'unité avant de l'exposer à un volume d'eau important. Appuyez sur les boutons dans l'eau ou sous des chutes importantes de pluie peut créer des infiltrations d'eau dans l'appareil.

FONCTIONNEMENT

RETRO ECLAIRAGE

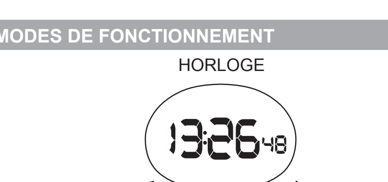
Appuyez sur (light) pendant 5 secondes, pour activer le rétro éclairage.

ACTIVER LE VERROUILLAGE DES TOUCHES

Pour alterner entre le verrouillage ou le déverrouillage des touches :

Appuyez et maintenez enfoncé (light) pendant 2 secondes. (key) indique que les boutons sont verrouillés.

MODES DE FONCTIONNEMENT



Appuyez sur **MODE** pour alterner entre :
- Mode horloge
- Mode Alarme
- Mode Chronomètre

MODE HEURE / KCAL

MESURE DE PULSATIONS CARDIAQUE

Appuyez sur (heart) / **KCAL** pour entrer dans le mode HR de mesure des pulsations cardiaques. Appuyez sur **MODE** pour revenir au mode précédent.

NOTE Quand aucun signal n'est reçu, ou que la mesure n'est pas prise au bout de 5 minutes, le récepteur reviendra automatiquement au mode de fonctionnement précédent.

SEUILS DE PULSATONS CARDIAQUES

Les seuils de pulsations cardiaques vous aide à déterminer si vous faites votre exercice dans le cadre de votre zone d'exercice.
- Si vous êtes au-dessus de votre seuil, ▲ clignotera.
- Si vous êtes au-dessous de votre seuil, ▼ clignotera.

Pour entrer les seuils de pulsations cardiaques :
1. Appuyez sur (heart) **/ KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**. Appuyez et maintenez **MODE** jusqu'à ce que ▼ apparaisse.
2. Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil inférieur, puis appuyez sur **MODE** pour confirmer.
3. Appuyez sur **SET** pour choisir le seuil supérieur ▲, puis appuyez sur **MODE** pour confirmer.

NOTE Le seuil supérieur doit être au-dessus du seuil inférieur. Le transmetteur adaptera automatiquement les plages suivant les données qui auront été entrées. Vous pouvez également activer la fonction d'alarme de seuil de pulsations cardiaques, de manière à ce que le transmetteur émette un Bip quand les seuils sont dépassés.

Pour activer l'alarme des seuils de pulsations cardiaques :
1. Appuyez sur (heart) **/ KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche (heart) / **KCAL**.

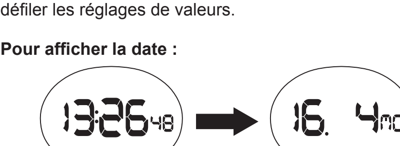
ICONE	ALARME FORTE / FAIBLE
(heart icon)	Activé
No Icon	Désactivé

DATE ET HEURE

Pour régler l'heure et la date :
1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
3. Appuyez sur **SET** pour faire défiler les différentes options de réglages. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : Heure format 12 ou 24 h, minute, mois format jour-mois ou mois-jour, jour ou format jour de la semaine.
4. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

ASTUCE Appuyez et maintenez **SET** pour faire rapidement défiler les réglages de valeurs.

Pour afficher la date :



Appuyez sur **SET** dans le mode horloge.

NOTE Si aucun bouton n'est activé pendant 10 secondes, l'affichage revient au mode horloge.

Pour régler l'alarme :
- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode Alarme.

- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur **SET** pour faire défiler les différentes options de réglages. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : heure, minute.
- Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

Pour activer ou désactiver l'alarme :

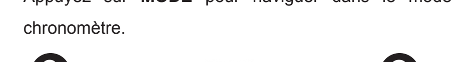
1. Appuyez sur MODE pour naviguer dans le mode Alarme.
2. Appuyez sur **SET** pour activer ou désactiver l'alarme. L'icône indiquera que l'alarme a été activée.

NOTE Quand l'alarme réveil a été activée, elle retentira chaque jour à l'heure indiquée. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme réveil du jour. L'alarme réveil est encore activée et se déclenchera à nouveau le jour suivant.

CHRONOMETRE

Pour utiliser le chronomètre :

- Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le mode chronomètre.





- Appuyez sur **ST/SP** pour mettre en marche le chronomètre.
- Appuyez sur **ST/SP** pour arrêter le chronomètre.
- Appuyez et maintenez **SET** pour le remettre à zéro.

NOTE A moins que vous n'arrêtiez le chronomètre, l'icône " " clignotera dans tous les modes, pour vous rappeler que le chronomètre est encore en marche.

DONNEES UTILISATEUR

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de ce produit, réglez les données utilisateur avant de commencer votre exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition physique et permettra à la montre de calculer le niveau de consommation de calories lors de l'exercice. Ces informations vous permettent de visualiser vos progrès.

Pour régler le profil de l'utilisateur :

1. Appuyez sur **/ KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**.
2. Appuyez et maintenez **MODE** pour entrer dans le mode **USER DATA**.
3. Appuyez sur **MODE** pour faire défiler les options de réglages. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : réglez le seuil inférieur, réglez le seuil supérieur, indiquer l'âge, l'unité de poids, et le poids.
4. Appuyez sur **SET** pour augmenter les valeurs.
5. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

REMARQUE Vous devez saisir vos données utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories et de graisses.

Pour voir la quantité de calories brûlées :

- Appuyez sur **/ KCAL** pour naviguer dans le mode de mesure des pulsations cardiaques **HR**.
- Appuyez sur / **KCAL** pour voir les calories brûlées.

NOTE L'affichage des calories n'apparaîtra uniquement durant approximativement 3 secondes.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

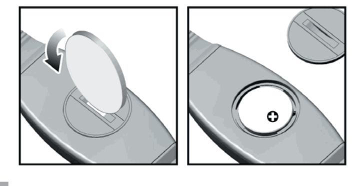
PILE

Le SE128 fonctionne avec une pile au lithium CR2032 pour le transmetteur et une pile CR2032 pour le récepteur. Elles sont toutes deux incluses avec l'appareil. Quand la pile du récepteur est faible, l'indicateur s'éclairera sur l'affichage de la montre.

Si la lecture du rythme cardiaque n'est pas lisible ou s'arrête, la pile de votre transmetteur peut avoir besoin d'être changée.

Pour remplacer la pile :

1. Ouvrez le couvercle de la pile du transmetteur avec une pièce de monnaie, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Mettez une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V.
3. Remettez le couvercle du compartiment en place.



NOTE Prenez soin de ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger. Si vous n'êtes pas certain de la procédure, veuillez consulter le vendeur.

FONCTIONNALITE ECONOMIE D'ENERGIE

Si le récepteur ne reçoit aucun signal après 5 minutes, le SE128 retournera au mode d'affichage précédent.

CARACTERISTIQUES

Horloge	12 ou 24 h, heure / minute / seconde
Chronomètre	00:00:00 à 29:59:59 (heures: min: sec)
Pulsations cardiaques	30 - 240 bpm (pulsations par minute)
Limite supérieure	80 - 240 bpm (pulsations par minute)
Limite inférieure	30 - 220 bpm (pulsations par minute)
Echelle de calories	0 - 9999 Kcal
Alimentation	Montre 1 pile CR2032 3 V Ceinture émetteur 1 pile CR2032 3 V
Température de fonctionnement	-10°C à +50°C (14°F à 122°F)
Température de rangement	-20°C à +60°C (-4°F° à 140 °F)
Résistance à l'eau	jusqu'à 50 mètres (164 pieds) sans appuyez sur les boutons

PRECAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre et bracelet avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice du bracelet précordial.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Ne pas utiliser le bracelet pour région précordiale en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des dispositifs de contrôle des autres équipements.
- Vérifiez toutes les fonctions importances si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faîtes réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrassez de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site:

www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement sur le site:

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

OU

par téléphone au: 1-800-853-8883

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

MONITOR DE RITMO CARDÍACO
Modelo: SE128

MANUAL DE USUARIO

ES

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el Monitor de ritmo cardíaco de Oregon ScientificTM (SE128). El SE128 es un producto muy útil para el deporte y el ejercicio que puede ayudarle a mantener su zona de ejercicio óptima haciendo un seguimiento de su ritmo cardíaco durante y el ejercicio, que puede el SE128 combina un transmisor de ritmo cardíaco y un reloj receptor con hora real, cronómetro y retroiluminación.

CONOZCA SUS DATOS

Para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM) zona de entrenamiento
- Límite máximo de ritmo cardiaco
- Límite mínimo de ritmo cardiaco

El RCM se expresa en latidos por minuto. Puedes obtener tu RCM con una prueba o calcularlo con la fórmula siguiente:

RCM = 220 - edad

Los programas de ejercicio tienen distintas zonas de ejercicio relevantes. Las más populares se sitúan entre el 50% y el 80% del ritmo cardíaco máximo: en esta zona se consiguen beneficios cardiovasculares, se queman grasas y se ejercita el organismo. Al programar su reloj, cuanto más bajo sea el % de la zona que elija, más bajo será el límite mínimo de ritmo cardíaco, y cuanto más alto el %, mayor el límite de ritmo cardíaco.

50%	
60%	Actividad moderada
70%	Control del peso
80%	Zona aeróbica
90%	Zona umbral anaeróbica
100%	Zona línea roja (capacidad máxima)

Los límites cardíacos superior e inferior se calculan multiplicando el RCM por los porcentajes de la zona de entrenamiento seleccionada.

Por ejemplo:

Una persona de 40 años que hace ejercicio de mantenimiento:

- Su límite cardíaco máximo [220 - 40(edad)] x 78%
- Su límite cardíaco mínimo [220 - 40(edad)] x 65%

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Haga siempre un calentamiento antes de hacer ejercicio y seleccione la zona de entrenamiento que mejor encaje con su físico. Haga ejercicio regularmente, entre 20 y 30 minutos por sesión, tres o cuatro veces a la semana para mejorar su sistema cardiovascular.

Hay tres zonas de entrenamiento, que se describen a continuación:

ZONA DE ENTRENAMIENTO	RCM%	DESCRIPCIÓN
Mantenimiento de la salud	65-78%	Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
Ejercicio aeróbico	65-85%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
Ejercicio anaeróbico	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.

ADVERTENCIA Determinar su zona de entrenamiento individual es un paso crítico en el avance hacia un programa de entrenamiento eficiente y seguro. Sírvase consultar a su médico o profesional de la salud para determinar su ritmo cardíaco máximo, los límites superior e inferior, la frecuencia y duración del ejercicio apropiados para su edad, su forma física y sus objetivos.

RELOJ / BOTONES DE CONTROL DEL RELOJ

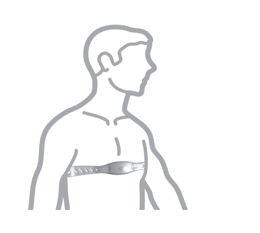


1. Botón **SET**: Modifica los valores del modo de configuración, activa / desactiva la alarma en el modo alarma, reinicia el cronómetro.
2. Botón **MODE**: Cambia de modo de operación, o pulse y manténgalo pulsado para acceder al modo de configuración.
3. Botón **START / STOP**: Activa o desactiva el cronómetro.
4. Botón / : Encender retroiluminación; bloquear / desbloquear teclado
5. Botón **/ KCAL**: Muestra su ritmo cardíaco o pulse y manténgalo pulsado para activar la alarma de ritmo cardíaco alto / bajo.
6. Unidades de peso en kg o libras
7. Icono de botones bloqueados
8. Icono de alarma ACTIVADA
9. Icono de caloría **KCAL**
10. icono de ritmo cardíaco, parpadea para indicar que está correctamente conectado con la cinta.
11. / Límite máximo / mínimo de ritmo cardiaco alcanzado
12. Icono de pila gastada
13. Icono de cronómetro

EL TRANSMISOR

El transmisor sirve para contar el ritmo cardíaco y transmitir los datos al receptor. Cómo colocarlo:

1. Moje las almohadillas conductivas de la cara interior de la cinta con unas cuantas gotas de agua o un gel conductivo para garantizar un buen contacto.
2. Póngase el transmisor diagonalmente colgado del cuello. Ajústese la cinta hasta que quede exactamente por debajo de sus músculos pectorales para que el ritmo cardíaco se lea correctamente.



NOTAS

- La posición del transmisor afecta al rendimiento del dispositivo. Mueva el transmisor por la cinta para obtener la mejor transmisión. Evite las zonas con vello denso.
- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que el transmisor funcione correctamente. Es normal, puesto que la almohadilla necesita una película de sudor para mejorar el contacto con la piel.

EL RELOJ

El receptor tiene el formato de un reloj de pulsera.



ALCANCE EFECTIVO

El transmisor y el receptor empezarán a emitir y recibir señales en cuanto las pilas estén colocadas. Con la pila llena, ambas unidades pueden llevarse o montarse a hasta 76 cm de distancia (30 pulgadas).

Si la señal se pierde:

- Reduzca la distancia de separación entre el transmisor y el receptor.
- Reajuste la posición del transmisor.
- Compruebe las pilas. Reemplácelas si es necesario.

USO EN EL AGUA

El reloj SE128 es resistente al agua a hasta 50 metros (164 pies).

	SALPICADURAS DE LLUVIA ETC	DUCHA (CALIENTE/ FRÍA)	NADAR EN AGUAS POCO PROFUDAS	BUCEO EN AGUAS POCO PROFUNDAS/ DEPORTES ACUÁTICOS/ SURFING	HACER SNORKEL / SUBMARINISMO EN AGUAS PROFUNDAS
5 0 M / 164 PIES	OK	OK	OK	OK	NO

NOTA Configure la unidad antes de exponerla a agua excesiva. Si pulsa los botones debajo del agua o durante tormentas fuertes, el agua podría entrar en la unidad.

FUNCIONAMIENTO

RETROILUMINACIÓN

Pulse para iluminar la pantalla durante 5 segundos.

ACTIVACIÓN DEL BLOQUEO DE BOTONES

Para activar / desactivar el bloqueo de botones:

Pulse y manténgalo pulsado durante 2 segundos. aparecerá si el bloqueo de botones está activo.

MODOS DE OPERACIÓN

RELOJ

CRONÓMETRO ALARMA

Pulse **MODE** para alternar entre:

- Modo reloj
- Modo de alarma
- Modo de cronómetro

MODO HR / KCAL

MEDICIÓN DE RITMO CARDÍACOS

Pulse **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC. Pulse **MODE** para volver al Modo Reloj.

NOTA Si no se reciben lecturas o la emisión está fuera de alcance durante cinco minutos, el reloj volverá automáticamente al modo de operación anterior.

LÍMITES DE RITMO CARDIACO

Los límites de ritmo cardíaco le ayudan a determinar si está haciendo ejercicio dentro de su zona de entrenamiento.

- Si supera su límite, parpadeará
- Si baja por debajo de su límite, parpadeará

Para ajustar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado hasta que aparezca .
3. Pulse **SET** para seleccionar el límite inferior, y luego **MODE** para confirmar.
4. Pulse **SET** para seleccionar el límite superior , y luego **MODE** para confirmar.

NOTA El límite máximo no puede ser inferior al límite mínimo. El transmisor ajustará automáticamente el alcance de conformidad a los datos introducidos. También puede activar la función de alerta de ritmo cardíaco, de modo que el transmisor emitirá un pitido cuando se supere un límite.

Para activar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **/ KCAL** y manténgalo pulsado.

ICONO	ALARMA ALTO/BAJO
	On (encendido)
No Icon	Off (apagado)

FECHA Y HORA

Para ajustar fecha y hora:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
3. Pulse **SET** para desplazarse por las distintas opciones. La secuencia de ajuste es: formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto, día-mes mes-día, mes; año, día, día de la semana.
4. Pulse **MODE** para confirmar.

SUGERENCIA Pulse **SET** y manténgalo pulsado para modificar rápidamente un valor.

Para mostrar la fecha:

Pulse **SET** en el modo reloj.

NOTA Si no se pulsa ninguna tecla, la pantalla volverá al modo Reloj.

Para configurar la alarma:

- Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.



- Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para entrar en configuración.
- Pulse **SET** para desplazarse por las distintas opciones. La secuencia de ajuste es: hora; minuto.
- Pulse **MODE** para confirmar.

Para activar o desactivar la alarma:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de Alarma.
2. Pulse **SET** para activar o desactivar la alarma. El icono indica que la alarma está activada.

NOTA Si la alarma está activa, sonará a la misma hora todos los días. Pulse cualquier botón para detener la alarma por ese día. La alarma sigue activa y volverá a sonar a la misma hora el día siguiente.

CRONÓMETRO

Para usar el cronómetro:

- Pulse **MODE** para acceder al modo Cronómetro.



- Pulse **ST/SP** para iniciar el cronómetro.
- Pulse **ST/SP** para detener el cronómetro.
- Pulse **SET** y manténgalo pulsado para reiniciar.

NOTA Si no para el cronómetro, " " parpadeará en todos los modos para recordarle que el cronómetro está activado.

DATOS DEL USUARIO

Para acceder a todos los beneficios del producto, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo generará automáticamente un índice de forma física y permitirá al reloj calcular el nivel de calorías quemadas durante el ejercicio. Esta información le permitirá hacer un seguimiento de su progreso.

Para configurar el perfil de usuario:

1. Pulse **/ KCAL** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado para acceder al modo **INFORMACIÓN DEL USUARIO**.
3. Pulse **MODE** para desplazarse por las distintas opciones. La secuencia de ajuste es: ajustar límite inferior, ajustar límite superior, ajustar edad, ajustar unidad de peso, ajustar peso.
4. Pulse **SET** para incrementar los valores.
5. Pulse **MODE** para confirmar.

NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías.

Para ver la cantidad de calorías quemadas:

- Pulse **/ KCAL** para entrar en el modo de RC.
- Pulse **/ KCAL** para ver las calorías quemadas.

NOTA La pantalla de calorías sólo aparecerá durante unos 3 segundos.

INFORMACIÓN ADICIONAL

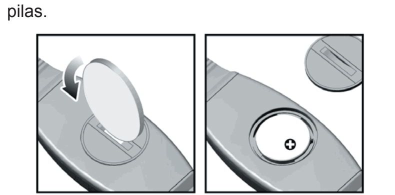
PILA

El SE128 funciona con una pila de litio CR2032 en el transmisor y una pila CR2032 en el reloj. Ambas vienen incluidas. Cuando la pila del reloj receptor se está agotando, se encenderá en la pantalla del reloj.

Si las lecturas de ritmo cardíaco se vuelven erráticas o se interrumpen, es posible que tenga que cambiar la pila del transmisor.

Para cambiar la pila:

1. Abra la tapa del compartimiento para pilas del transmisor con una moneda, haciéndola girar en la dirección opuesta a la de las manecillas del reloj.
2. Introduzca 1 pila de litio CR2032 3V nueva.
3. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento para pilas.



NOTA Tenga cuidado de no tocar los contactos o la pila se podría descargar. Si no está seguro de cómo proceder consulte a su distribuidor.

DISPOSITIVO DE AHORRO DE ENERGÍA

Si el reloj no recibe ninguna transmisión en 5 minutos, el SE128 volverá a la pantalla anterior.

FICHA TÉCNICA

Reloj con hora real	formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto y segundo
Cronómetro	00:00:00 a 29:59:59 (hrs: min: seg)
Ritmo cardíaco	30 - 240 bpm
Límite superior	80 - 240 bpm
Límite inferior	30 -220 bpm
Alcance de calorías	0 - 9999 kcal
Alimentación	El reloj funciona con 1 x pila CR2032 de 3V La cinta funciona con 1 x pila CR2032 de 3V
Temperatura de funcionamiento	-10°C a +50°C (14°F a 122°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C a +60°C (-4°C a 140°C)
Resistente al agua	Hasta 50 metros (164 pies) sin pulsar botones.

PRECAUCIÓN

Pasa asegurarse de que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto.

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. Use agua tibia y un jabón suave para limpiar el reloj y la cinta detenidamente después de cada sesión. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.
- No doble ni estire el dispositivo transmisor de la cinta.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- No use la cinta en aviones ni hospitales. La utilización de productos de radiofrecuencia pueden provocar mal funcionamiento en los dispositivos de control y otros equipos.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Al desechar este producto, hágalo según las regulaciones de desecho de residuso locales.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin aviso.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp o llame al 1-800-853-8883.

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368.

Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

P/N:086L5022-025